

すぐに使える練習ドリル 「投げる・打つ・捕る」編

2011年2月6日 横浜国立大学
少年野球指導者研修会

読売巨人軍
ジャイアンツアカデミー
ヘッドコーチ 倉俣徹

1

ねらい

1. 投げる、打つ、捕る、の**チェックポイントを明確**にし、**コーチ全員が同じ視点で指導**できるようにする。
2. 練習の進め方に工夫を凝らし子どものモチベーションを刺激し続ける。



3. 練習効率を上げ、短時間でも上達させる。

2

投げる

1. ボールの握り 回転トス
2. 肘と手首の使い方
3. 腕の使い方
4. 上半身の捻り方
5. 上半身と下半身の運動 (腰の使い方)
6. 体重移動
7. 軸足バランス
8. リズム作り 軸足ホップ
9. ピッチング



3



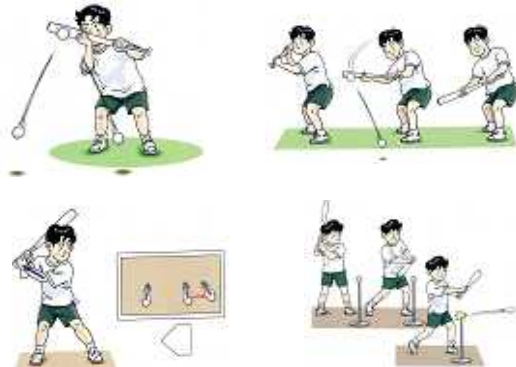
4

打つ

1. ボールに当てる
ボールキャッチ
バットコンタクト
スイングコンタクト
手さばきベッパ
ベッパ (2人組 3人組)
ハーフバッティング
フリーバッティング (コース打ち)
2. 力強く振る
構え、テイクバック、トップ、インパクト、フォロースルーの形の確認
上半身の使い方 (膝立ち、両足揃え)
下半身の使い方
上半身と下半身の運動 (スタンドティーン)
タイミングの取り方 (ティーバッティング フリーバッティング)



5



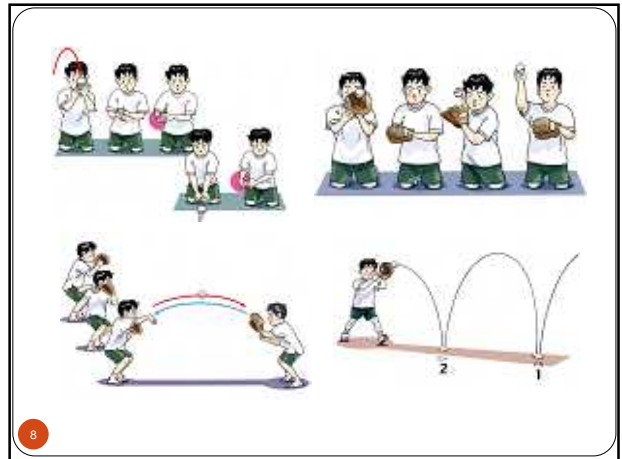
6

捕る

1. コーディネーション
キャッチ
2. ハンドワーク
3. ゴロキャッチ
4. バウンドキャッチ（含む
ショートバウンド）
5. フライキャッチ
6. ボールの持ち替え
7. ステップスロー
8. ゴロキャッチ&ステ
ップスロー（5パター
ン）



7



8

ドリルの進め方

1. 説明 デモ（良い例、悪い例） 形の確認 反復練習の
手順で行う。
2. 説明：各ドリルの目的（チェックポイント2～3）を明
確にする。
3. 形の確認：動きをコマ送りでチェックポイントを確認す
る。
4. デモ：良い例だけではなく、悪い例も示す。コーチがで
きない場合は上手い子どもを使う。
5. 反復練習：集中力を持続させるため、**時間を区切る、
回数を区切る、競争させてきたらレベルアップさせ
る、など子どもの興味を引き付けるような工夫をする。**
6. ドリルが上手くできるようになったら、キャッチボール、
バッティング、守備練習のメニューの中に**ルーティーン
化**させる。

9

練習時の配慮

1. 練習メニューを作成し、メニューの目的、
チェックポイント、進め方をコーチ全員で把握
し、役割を分担する。
2. ティーボールやスポンジボール、ミニラケット、
ティー用バットなど、練習用途に応じて多彩な
道具を準備する。
3. コーチも子どもも“楽しかった”と思える練習に
仕上げる。

10